Caviar d'aubergines à la grecque

Pour 6 personnes

- 2 aubergines
- 2 branches de menthe fraîche
- 4 éclats d'ail
- 1 oignon
- 125 g de yaourt à la grecque
- 80 g de feta (bloc)
- 2 c. à soupe de pignons de pin
- 2 c. à soupe + quelques gouttes d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- 1/4 de tube de filaments de safran
- poivre noir (moulin)
- sel

Au préalable (15 min)

- Émincez l'oignon et l'ail.
- Faites tremper les filaments de safran dans 1 c. à soupe d'eau.
- Faites dorer les pignons de pin dans une poêle à revêtement antiadhésif, sans matière grasse.
- Réservez quelques feuilles de menthe pour la décoration et ciselez le reste.
- Préchauffez le four à 200 °C.

Préparation (15 min + 40 min au four)

1 Coupez les aubergines en 2 dans le sens de la longueur et piquez plusieurs fois la chair avec une fourchette. Déposez-les sur une plaque de four tapissée de papier cuisson et glissez-les 40 min au four préchauffé. Retournez-les régulièrement.

2 Laissez tiédir les demi-aubergines hors du four. Prélevez-en la chair et hachez-la grossièrement.

3 Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez la chair des aubergines et prolongez la cuisson de ± 5 min à feu modéré. Mélangez régulièrement.

4 Hors du feu, salez et poivrez la préparation et incorporez-y le yaourt, l'eau safranée et le paprika.

5 Présentez le caviar d'aubergines dans un ravier et émiettez la feta par-dessus. Agrémentez de pignons de pin dorés, de menthe ciselée et de quelques gouttes d'huile d'olive. Décorez avec les feuilles de menthe réservées.

conseil

Un délice avec des lanières de pain pita grillé ou des chips de légumes.

Valeur nutritionnelle par personne :
Énergie 149 kcal - Protéines 4,4 g - Lipides 11,6 g - Glucides 5,8 g